

Uit de tijd

“Pieter Both heeft een persoonlijk, herkenbaar en broodnodig boek geschreven over een gevoelig thema: de dood. Hij is niet bang om gedachtes die we allemaal hebben, maar niet zo gauw uitspreken, op tafel te leggen en van (bijbels) commentaar te voorzien. Verfrissend, troostend en bruikbaar voor gelovigen, niet-gelovigen en geestelijk verzorgers.”

– *Peter Smilde, predikant*

“In dit waardevolle boek doorbreekt Pieter Both het taboe dat er rust op de dood, en verkent heel eerlijk het mysterie van die bangmakende vijand. Hij geeft geen makkelijke antwoorden, maar laat wel het houvast zien van de hoop dat met Jezus’ opstanding de dood een overwonnen vijand is.”

– *Hans Burger, hoogleraar systematische theologie*

Uit de tijd



Denken over dood en leven

Pieter Both



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

Colofon

ISBN: 978-94-6369-305-9

© 2025 Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Omslagillustratie: Adobe Stock

Vormgeving: Andries Mol

Inhoud

Voorwoord	7
1. De dood is overal	9
2. Praat er maar niet over: de dood als taboe	20
3. Niets na de dood?	34
4. Welkom, dood: de dood als vriend.	45
5. Als de dood voor de dood: de dood als vijand	58
6. Ik ben mijzelf niet nu de ander er niet meer is	67
7. In het graf kan ik U niet loven: de dood in het Oude Testament.	81
8. Anders is er geen hoop: de dood in het Nieuwe Testament.	97
9. Bereid je voor	112
10. Er is leven na de dood	124
11. De levende God en de dood	142
12. Sterk als de dood is de liefde	148
Literatuur	155

Voor Annemarie

Voorwoord

Heftig hoor.

Kon je niets gezelligers bedenken?

Oooh.

Wat een boeiend thema.

Waarom?

Deze reacties kreeg ik afgelopen jaren als ik vertelde dat ik een studie deed over de dood en daar een boek over wilde schrijven. Er ontstonden vaak boeiende gesprekken, waarbij mensen deelden hoe zij de afgelopen jaren de dood waren tegengekomen. Want dat magere Hein bij iedereen op bezoek komt – gewenst of ongewenst – is duidelijk.

Het idee voor dit boek ontstond toen ik op zoek was naar een boek over de dood. In het schap van de boekwinkel kon ik alleen maar boekjes vinden over rouwverwerking. Ik wilde meer, want ik wilde me verdiepen in de dood zelf. Toen ben ik het boek zelf maar gaan schrijven.

Als predikant leid ik geregeld begrafenisser. De mensen die ik daarbij ontmoet, zijn degenen voor wie ik dit boek heb geschreven. En natuurlijk voor iedereen die nadenkt over de dood en meer van het christelijke perspectief erop wil weten. Ik heb geprobeerd mijn lezers te helpen om te snappen wat de dood is en of ze er bang voor moeten zijn. Elk hoofdstuk begin ik met iets wat iemand me ooit vertelde over haar of zijn beleving van de dood. Uiteraard heb ik de

mensen die het mij vertelden onherkenbaar gemaakt door details te veranderen.

Midden in het leven duikt de dood op. Dat bleek voortdurend bij het schrijven van dit boek. Want als ik in die tijd een roman of gedicht of studieboek las, ging het over de dood. Ik vouwde dan een hoekje om in dat boek om het citaat te bewaren. Dit boek zou echter veel te dik zijn geworden als ik al die prachtige zinnen in dit boek had overgenomen. Dit boek is een zoektocht naar antwoorden op de vragen rond de dood. In de loop van elk hoofdstuk vertel ik wat ik vind van de antwoorden die ik vond.

Ik heb alleen verwezen naar literatuur als ik letterlijk citeerde. Naar gedichten verwijs ik zoveel mogelijk via internet. Achterin staan alle boeken vermeld die ik in de loop van de jaren las rondom dit thema.

Als je een boek schrijft, is het fijn als mensen meelesen en commentaar geven. Bedankt Gijs Lammerts van Bueren, Peter Smilde, Sijmen Reehoorn, Hans Burger en Merijn Wijma.

Mijn persoonlijke zoektocht naar de betekenis van de dood ontstond bij het overlijden van Rolinda, mijn eerste vrouw en de moeder van mijn drie oudste kinderen. Ik schreef het boek *Dag zeggen, dolen in rouw* over mijn ervaringen in deze rauwe tijd. Maar de vraag wat de dood precies is, bleef me bezighouden en resulteerde zoals gezegd in dit boek. Hoe kan het toch dat een gezond lichaam zo ziek kan worden dat het in een dag niets meer kan en alleen maar stil ligt en vergaat? Wat gebeurt er met alle herinneringen die zijn opgeslagen in het hoofd van een overledene? De dood is een mysterie.

In de Bijbel komt het prachtige boek Hooglied voor. Daarin staat dat de liefde minstens zo sterk is als de dood. Zo heb ik het zelf ervaren: de liefde als schuilplaats voor de dood. Daarom draag ik dit boek op aan Annemarie Muskee, mijn vrouw en de moeder van mijn jongste kinderen.

De dood is overal

Ik sta bij de kist. Daar ligt ze. Een jaar of zeventig is ze geworden. Ze was al een paar jaar ziek, maar ze wilde leven. Haar man wilde ze niet alleen laten, ze wilde er zijn voor haar kinderen en ze zou haar kleinkinderen graag zien opgroeien. Maar de ziekte werd steeds sterker. De laatste behandeling bracht geen verbetering meer. Een week geleden zat ik nog aan haar bed. Ik zag dat haar wangen steeds verder invielen. We baden samen om Gods nabijheid en rust. Na een paar dagen is ze overleden. Haar familie heeft haar gewassen, aangekleed en in een kist gelegd. Ik kijk naar haar lichaam. Ik hoor de koeling zachtjes zoemen. Ze moet nog een paar dagen in goede conditie blijven, want dan kunnen mensen afscheid nemen.

Ik sta bij de kist en kijk. Wat ligt daar in de kist? Natuurlijk herken ik haar, maar het is ook een raadsel. Ik ken haar al enkele jaren, maar dit is ze niet. Is het een pop die op haar lijkt? Is het een omhulsel dat nog resteert?

Het raadsel van de dood

Wat is de dood? Tommy van Sesamstraat zingt erover:

*Het is niet fijn om dood te zijn.
Soms maakt me dat een beetje bang.*

*Het doet geen pijn om dood te zijn,
maar dood zijn duurt zo lang.¹*

De dood is een raadsel dat dichtbij komt als je iemand ziet sterven. De persoon in kwestie beweegt nog even, haalt nog een keer adem en dan is het afgelopen. Misschien was er nog een geluid, maar dan is het over. Er is echt geen arts nodig om de dood te constateren, want je ziet het direct: deze mens leeft niet meer. Wie een sterfbed meemaakt, ervaart een mysterie. Hoe kan iemand stoppen met alles wat hij daarvoor nog deed? Ik sta geregeld bij een sterfbed en vraag me dan af wat de dood is.

*Denkend aan de dood kan ik niet slapen,
En niet slapend denk ik aan de dood.*

Dit dichtte J.C. Bloem² en het laat zien hoe de dood ons bezighoudt en je wakker kan houden. Het is een vicieuze cirkel waar je in zit: je ligt te woelen omdat je aan de dood denkt en als je niet kunt slapen, denk je opnieuw na over de dood.

Ik schreef dit boek om na te denken over de dood, want ik denk dat er veel over de dood te zeggen is. Ik vind de dood mysterieus en onheilspellend. Geregeld vliegt de wetenschap dat ik ook een keer zal moeten sterven me aan. Hoe gaat dat en kan ik me daarop voorbereiden? Hoe moet ik dat doen? Kan ik me ertegen verzetten? De dood verontrust me. Vooral het stille van de dood. Wat ligt er achter de dood? Waarom sterven mensen? Wanneer ben je eigenlijk dood? Is de dood vooral iets medisch of is het meer? Is de dood onderdeel van het leven, dat het er gewoon bij hoort, of staan leven en dood haaks op elkaar? Als dood en leven verbonden zijn met elkaar, waar

1 Geschreven door Willem Wilmink. Via www.gedichten.nl. Ook prachtig gezongen, te beluisteren via YouTube.

2 Uit het gedicht *Insomnia*. Via www.gedichten.nl.

is de dood dan als je de alledaagse dingen doet? Wat doet de dood als je voor je kinderen zorgt, je werk doet en al die dingen doet die horen bij het leven? Hoe is de dood dan aanwezig?

Ik ben op bezoek bij een oudere vrouw. Ze is al langere tijd ziek. Ik vraag of ze verlangt naar de dood en kernachtig zegt ze: 'Nee, want de dood kun je niet kennen. En daarnaast is het leven nog zo mooi. Ik hoef niet dood, hoor.' Dat spreekt me aan: je hele leven willen leven en er niet naar verlangen om te sterven. Of houdt ze de dood buiten de deur en wil ze er niet over nadenken?

Als christen wil ik me bezighouden met Jezus. Hij is gestorven en dat is een raadsel, want hoe kan de Zoon van God het leven laten? God is immers de bron van het leven. Alles wat er is, dankt het leven en het bestaan aan Hem. God kan niet sterven, maar de Zoon van God is wel gestorven. Wat zegt dat over God?

Ik ben bang voor de dood. Misschien nog meer voor doodgaan. Het lijden, het verlies en het gemis die horen bij de dood jagen me angst aan. En er is zoveel onbekend over de dood. Wat is die dood? Waarom sterven mensen? De zanger Dries Roelvink komt van tijd tot tijd in het nieuws omdat hij doodsbang is voor de dood. Dubbel is dat hij zegt niet te willen nadenken over de dood, maar er wel over praat met een journalist. Hij vertelt dat zijn doodsangst is ontstaan door een plotseling overlijden van een jeugdtrainer. Daarna is hij bang geworden: 'Vooral dat eeuwige dat erin zit opgesloten: als je doodgaat, ontstaat er een donker gat. Je voelt niks meer, je weet niks meer en je komt nooit, nooit, maar dan ook nooit meer terug. Je bent - bam - weg. Daar word ik niet vrolijk van. Mede omdat ik natuurlijk zo'n mooi leventje heb.'³

³ Via www.nu.nl.

Dat lijkt me een manier van denken die in onze cultuur veel voorkomt: bang zijn voor de dood en er niet te veel bij willen stilstaan. Werkt dat?

Toen ik een tiener was, sprak ik een vrouw van rond de zeventig. Haar man was ongeneeslijk ziek. Ik weet niet meer of ik het lef had om haar te vragen naar haar of zijn beleving van dit sterfproces. Ik weet wel dat ze vertelde dat haar man nu ervoer wat hij tegen anderen altijd had gezegd. Als ouderling van een kerk was hij vaak op bezoek geweest bij mensen die ziek waren. In die situaties vertelde hij van de troost van een gelovig sterven. Nu was het zijn beurt en troostte hij zichzelf. Daarin bleek dat zijn woorden van al die jaren ervoor echt waren. Het zou apart zijn geweest als hij zelf geen vertrouwen kon putten uit wat hij anderen als troost had voorgehouden. Ik herken de spanning van deze man. Als dominee probeer ik woorden van troost te spreken bij een sterfbed en begrafenis. Maar geloof ik ze zelf ook?

Ik heb genoeg vragen over de dood en het mysterie ervan opgesomd. Het is tijd om aan het werk te gaan en antwoorden te gaan zoeken.

Er zijn wel meer boeken geschreven over de dood – of eigenlijk vooral over onze omgang met de dood. Kijk in een boekhandel en je ziet boekjes over troost en rouw in allerlei specifieke situaties. Veel van die boekjes zijn geschreven omdat de schrijver zelf een confronterende ervaring had met de dood.⁴ Dit is een ander boek, want het gaat niet over rouw, maar over de dood in onze cultuur en de dood in de Bijbel.

Cijfers

Laten we eerst eens kijken naar cijfers over de dood. In 2022 zijn er in Nederland ruim 170.000 mensen overleden. Dat zijn er ongeveer 465 per dag. Dit is een gemiddelde, want in de winter overlijden er

⁴ Ik schreef ook zo'n boek: *Dag zeggen, dolen in rouw*.

meer mensen dan in de rest van het jaar. Als het heel warm is, kan het sterftecijfer omhoog gaan. Dat kan ook voorkomen tijdens een griep epidemie. Ongeveer 1000 sterfgevallen per jaar betreffen mensen onder de 20 jaar en per jaar maken bijna 2000 mensen een einde aan hun leven. Jaarlijks laten zo'n 8000 mensen euthanasie plegen.

Waar sterven mensen aan in Nederland? Ironisch zou je kunnen zeggen dat de dood doodsoorzaak nummer 1 is, maar dat geeft verder niet veel inzicht in achterliggende oorzaken. Kanker is de meest voorkomende doodsoorzaak. Ruim een kwart van de sterfgevallen wordt door kanker veroorzaakt. Hart- en vaatziekten zijn de volgende in de lijst, goed voor ruim tien procent. In de jaren van COVID-19 waren er meer sterfgevallen dan normaal en was er een nieuwe doodsoorzaak: COVID-19.

Ik vind dit soort getallen ingewikkeld. Dit zijn cijfers over de dood, maar ze helpen me geen stap verder om de dood te snappen. En tegelijk lijkt het best makkelijk om de dood te begrijpen. Een kind kan al zien als iets dood is: 'Papa, er ligt een dood vogeltje in de tuin.' Je hoeft niet te vragen hoe kinderen weten dat het vogeltje dood is en als je naar buiten gaat, blijkt er inderdaad een dood vogeltje te liggen. Een kind vergist zich niet over de dood: dood is dood en dan lig je stil. Wat is toch dat instinctieve begrip dat wij, mensen, hebben? De cijfers zeggen daar niets over. Ik probeer een andere invalshoek om de dood te snappen.

Geneeskunde

Wikipedia zegt het zo: *De dood is een onomkeerbare toestand waarbij een voorheen levend organisme geen stofwisseling of andere actieve levensfuncties meer heeft.* Voor levende wezens die hersenen bezitten, wordt dood vaak gedefinieerd als het onherstelbaar geëindigd zijn van de gehele hersenfunctie (*hersendood*).

Opvallend in deze definitie vind ik dat de dood een onomkeerbare toestand is. Je kunt niet dood zijn en later weer leven. Dan was je daarvoor niet dood, maar schijndood. Een ander opvallend aspect

vind ik dat er geen actieve levensfuncties meer zijn. Je doet niets meer wat specifiek bij het leven hoort. Bij de mens wordt dat het meest zichtbaar in het eindigen van de hersenfuncties. De dokter constateert de dood wanneer hij geen ademhaling en hartslag waarneemt. Als beide afwezig zijn, is de dood ingetreden. Maar zoals eerder beschreven: je ziet meteen of iemand dood is of niet.

In de geneeskunde wordt een onderscheid gemaakt tussen klinisch en biologisch dood. Bij een klinische dood is er geen ademhaling, bewustzijn en bloedsomloop meer. Maar dit kan nog worden hersteld door reanimatie of ander ingrijpen. Daarna is er sprake van biologisch dood en is er geen herstel meer mogelijk. Daarnaast kan er sprake zijn van hersendood. In dat geval zijn de hersenen niet meer actief en worden de vitale functies niet meer aangestuurd. Het hart kan nog wat kloppen en het is mogelijk om het lichaam met behulp van apparaten in leven te houden, maar terugkeer naar een normale, 'levende fase' is niet meer mogelijk.

Na de dood verandert er van alles in het lichaam. Al snel na het sterven begint het ontbindingsproces. Dat begint met lijkvlekken. De officiële benaming is *livor mortis*. Door de zwaartekracht zakt het bloed naar de laagst gelegen plekken. Er is natuurlijk geen bloedsomloop meer die het bloed door het hele lichaam stuurt. De plekken waar het bloed wegzakt, worden bleek, terwijl de plaatsen waar het bloed heen zakt paarsblauw worden. Soms vertellen mensen dat ze deze plekken al zagen bij hun stervende vrouw of man. De benen verkleuren als eerste. Dat komt doordat het hart niet meer in staat is om het bloed goed rond te pompen.

Ongeveer na een uur worden de spieren van een overleden persoon stijf. Hiervoor is de officiële benaming *rigor mortis*. Deze stijfheid maakt het lastig om de overledene kleren aan te trekken, maar een goede begrafenisondernemer heeft technieken in huis om iemand toch netjes af te leggen – dat is de term voor het verzorgen van het lichaam van een overledene. Na twee dagen neemt deze stijfheid trouwens weer af. Als het warm weer is, worden mensen eerder stijf.

Deze stijfheid ontstaat door een chemisch proces en dat gaat sneller bij hogere temperaturen.

Na een halve dag is de warmte uit het lichaam getrokken. Het lijf heeft dezelfde temperatuur als de omgeving aangenomen. Hoelang het precies duurt voor dit moment is bereikt, hangt af van de hoeveelheid vet die iemand heeft. *Algor mortis* heet deze lijkkoude.

Per dag verdampt ongeveer een liter water uit het lichaam van een overleden persoon. Soms is het alsof het haar en de nagels nog groeien, maar dat is niet echt zo. Dat lijkt zo omdat de huid zich terugtrekt als gevolg van het verdampen van vocht.

De lijkbleke kleur krijgen mensen doordat het bloed niet meer stroomt. De kleurverandering wordt soms versterkt door medicijnen. Een handige uitvaarverzorger kan met een poederdoos heel wat uitrichten zodat de overledene er redelijk gewoon uitziet. Maar er komt een moment waarop de overleden persoon echt gaat ontbinden en het goed is dat er begraven gaat worden. In landen met een warm klimaat gebeurt dit sneller dan in Nederland, omdat warmte het ontbindingsproces versnelt.

Er is niets op tegen om een overleden persoon aan te raken. Het is vervreemdend en vertrouwd tegelijk om de huid van een lichaam waar je zo bekend mee was te voelen. Een kus op de wang hoort zeker tot de mogelijkheden. Tegelijkertijd is het goed om te bedenken dat direct na het overlijden allerlei bacteriën aan het werk gaan. Levende mensen hebben deze bacillen ook bij zich, maar die worden onderdrukt door gezonde bacteriën. Na de dood verandert de verhouding tussen gezonde en ziekmakende bacteriën, zodat je via een overleden persoon makkelijk ziek kunt worden. Virussen kunnen nog verspreid worden door een overleden persoon, al is het risico daarop erg klein, want virussen gaan vooral door de lucht die iemand uitademt of uithoest en dat kan een overleden persoon niet meer doen. Anders ligt dat bij virussen die door lichaamssappen worden verspreid, zoals ebola. Die verspreiden zich nog makkelijk na het overlijden.

Tot zover een beschrijving van wat er de eerste tijd na een overlijden gebeurt. Dit is voor mij niet de kern van de dood. Als je weet hoe een lichaam van leven naar dood overgaat, heb je alleen nog maar de scheikundige kant onder woorden gebracht. Dat is zeker niet genoeg om meer te weten over het wezen van de dood.

De natuur

Elk levend organisme eindigt dood. Dat geldt voor een eendagsvlieg, maar net zo goed voor een olijfbom die meer dan duizend jaar oud kan worden. Er zijn ook dieren die die leeftijd halen. De spons gaat makkelijk over een millennium heen. Aan de andere kant staat de muis, die gemiddeld niet verder dan vier jaar komt. Maar of een dier of plant lang of kort leeft, de dood komt onvermijdelijk. Overal in de natuur heerst de dood. Kijk naar de gieren die zich verzamelen boven een stervend dier om zich er straks mee vol te kunnen eten. Kijk naar de wolf die over het hek springt en huishoudt in de kudde. De dood heerst ook bij de mugjes en vliegjes die opgegeten worden door de vleermuis die met zijn sonar weet waar ze vliegen. Maar dat geldt ook voor het gras in het veld, dat opgegeten wordt door de koe en voor de boom die sterft omdat er zoveel aalscholvers nestelen in zijn takken dat hun poep de boom laat sterven. Alles wat leeft, sterft een keer. En de een zijn dood is de ander zijn brood. Zoals Mufasa zegt in *De Leeuwenkoning* als zijn zoontje Simba vraagt waarom ze antilopen opeten: 'Als wij doodgaan, wordt ons lichaam het gras. En antilopen eten dat gras. En zo draaien wij allemaal mee in de grote kringloop van het leven.'⁵ Zo wisselen leven en dood elkaar voortdurend af.

Binnen in ons lichaam gaat dat net zo. Ons lichaam bestaat uit cellen. Dagelijks sterven daar een miljoen van. Die worden vervangen door nieuwe en daardoor leven we. Op celniveau zijn leven en dood volledig met elkaar verweven. Als de vernieuwing van cellen niet soepel meer verloopt, gaat een orgaan of je hele lichaam moei-

⁵ Disney, *De Leeuwenkoning*, 1994.

lijker functioneren. Uiteindelijk resulteert dat bij ieder levend wezen in de dood.

De dood hoort dus bij het leven. Maar dat betekent niet dat de dood niet ingrijpend is voor dieren. Dat geldt vooral voor kuddedieren. Die hebben tijd nodig om afscheid te nemen. Olifanten zijn van slag als een lid van de kudde sterft. Ze blijven een tijdje in de buurt van het lichaam dat niet meer beweegt en pas daarna trekken ze verder. Van honden is bekend dat ze vaak bij het lichaam van een overleden baasje blijven. Zo nemen ze afscheid. Of deze dieren daarna nog lang hun kuddegenoot of baasje missen, is de vraag. Het lijkt er eerder op dat ze na een korte rouwperiode hun bestaan weer oppakken.

Zou dat het enige zijn om te zeggen over de dood, dat de dood bij het leven hoort en dat we na een periode van afscheid en rouw verder moeten gaan met het leven? Kunnen we van de dieren leren hoe we met de dood moeten omgaan? Dieren lijken zich niet lang voor te bereiden op de dood. Ja, als de dood zich onherroepelijk aandient, gaan dieren rustig liggen om te sterven – als ze niet worden opgegeten door een ander dier. Op het moment van sterven kijken sommige dieren op een manier die mensen interpreteren als angst, maar het lijkt niet waarschijnlijk dat dieren tijdens hun leven al nadenken over de dood.

Dat lijkt voor de mens een goede manier: leven alsof de dood er niet is, opgaan in het leven en als de dood zich aandient die aanvaarden. In onze cultuur zie ik dat terug: volop in het leven staan en de dood wegduwen. Verderop zal ik verder ingaan op de dood als taboe. Maar ik denk dat elk mens nadenkt over de dood en over de vraag of er meer is dan dit leven. Leven als de dieren is geen bevredigende oplossing. Dieren verhouden zich vooral tot de dood van een ander levend wezen en niet tot hun eigen dood.

Overall is de dood

De dood is meer dan alleen het sterven zelf. De dood is aanwezig in ziekte en natuurrampen en zichtbaar in de verwijdering tussen

mensen of het onvermogen om elkaar vast te houden. Het is een macht die het hele leven kan bepalen. De dood is niet slechts aanwezig om het leven te beëindigen, maar de dood is een heerser die overall invloed wil hebben.

Het is niet zo dat je eerst ernstig ziek wordt en dan daarna pas met de dood in aanraking komt, op het moment dat je sterft. In de ziekte is de dood al aanwezig. Sommige ziektes bestaan uit het sterven van lichaamsdelen. De dood lijkt een beetje op een schaduw die het licht van het leven al wegneemt als je een ernstige aandoening krijgt. Ik zie dit vaak: mensen zijn ziek en vechten tegen hun ziekte. Ze zijn niet bezig met de dood, zelfs niet als die voor omstanders zichtbaar in aankomst is. Plots komt er een moment waarop mensen zelf zeggen dat ze spoedig gaan sterven. Het is niet zozeer dat ze de moed opgeven, maar wel dat ze de realiteit onder ogen zien. In de ziekte is de dood al aanwezig.

Elk jaar is de dood zichtbaar in de gang van de natuur. Na de lente, de zomer en de herfst breekt de tijd van de dood aan in de natuur. De bloemen sterven af, de bomen verliezen hun bladeren en jonge dieren die nog niet genoeg vet op de botten hebben overleven de invallende kou niet. De dood is in de natuur alomtegenwoordig.

Absurditeit

Een boek over de dood schrijven is een pittige klus. De dood verontrust me en ik vind de dood absurd. Terwijl ik dit boek aan het schrijven ben, is het begin mei. Zoals elk jaar zijn er films waarin de waanzin van de Tweede Wereldoorlog te zien is. En plotseling realiseer ik me: een boek over de dood moet niet alleen gaan over het individuele sterven van mensen. Ook is het niet voldoende als er uitgebreid aandacht is voor die sterfgevallen die ons schokken of die we typeren als 'veel te jong'.

Misschien krijg je de absurditeit van de dood pas echt in beeld als je naar het raadsel van de dood kijkt vanuit oorlogen en rampen. Met mijn kinderen gingen we op reis langs plekken waar de

Eerste Wereldoorlog zijn sporen heeft nagelaten. We kwamen aan bij Verdun, waar veel gevochten is, en bezochten het Ossuarium in Douaumont. In een groot gebouw liggen de beenderen van 130.000 soldaten. We keken door kleine raampjes naar binnen en zagen een onafzienbare hoeveelheid botten. Wat is toch de waanzin die zoveel jonge mannen de dood in heeft gejaagd? Is er een zinnig antwoord te geven op de vraag waarom dit telkens weer gebeurt? Je hoeft trouwens niet naar Noord-Frankrijk te rijden voor deze ervaring. De Amerikaanse begraafplaats Margraten in Limburg met zijn eindeloze rijen graven wekt hetzelfde gevoel op.

De dictator Stalin zei dat de dood van een individu een tragedie is, maar dat de dood van een miljoen mensen slechts statistiek is. Het tekent zijn eigen meedogenloze houding, waardoor hij miljoenen mensen in strafkampen liet omkomen. Hij heeft ongelijk. Want een miljoen mensen worden ook een miljoen keer gemist. Als er honderd jonge mensen sterven op het slagveld, dan zitten honderd ouders te wachten op een zoon of dochter die niet thuiskomt. De dood van een miljoen mensen is geen statistiek, maar is een nog moeilijker te bevatten tragedie.

Als ik doordenk over de uitspraak van Stalin realiseer ik me iets opvallends: soms kan de dood van veel mensen aan je voorbijgaan. Het is te groot om het je te laten raken. Maar als je het verhaal van één iemand leest, ervaar je wat de dood is. Zes miljoen joden vermoord in concentratiekampen is een absurd, onvoorstelbaar gegeven. Maar als je het verhaal van Anne Frank leest, word je geraakt. In mijn jeugd was er een onvoorstelbare hongersnood in Afrika. Duizenden kinderen overleden, maar het raakte me niet echt. Totdat ik een foto zag van het ene kind dat stierf terwijl de vliegen al op hem zaten.

Een boek over de dood moet recht doen aan het feit dat er vormen van dood zijn die voorbij ons voorstellingsvermogen gaan. Ook dat hoort bij de dood en de weerzinwekkende realiteit. Deze werkelijkheid wil ik meenemen in mijn zoektocht.

Praat er maar niet over: de dood als taboe

Ik zit naast haar bed. Ze is vijftientig en stervende. Ze is eigenlijk niet meer bij kennis. Af en toe mompelt ze wat, maar ik kan het niet meer verstaan. Toch is het goed om nog even bij haar te zitten. Ze is onrustig en beweegt af en toe een arm of voet. De afgelopen weken heb ik haar geregeld bezocht. We spraken over de dood en het leven na de dood. Ook hadden we het over haar angst voor het sterven. Ze vatte het kernachtig samen: 'Ik ben niet bang voor de dood, maar wel voor het doodgaan.' En elke keer als we er samen over doorpraatten, kwam er rust en zei ze: 'Wat is het mooi om zo over de dood te kunnen praten.'

Nu kan ze niet meer praten en ik weet ook niet zeker of mijn woorden haar nog bereiken. Gelukkig heeft God ons ook nog andere talen gegeven: de taal van het lichaam en de taal van gebed. Ik kniel bij haar bed neer en leg mijn hand op haar hand. Ik zeg: 'Ik hoop niet dat je het erg vindt, maar ik leg mijn hand op jouw hand. Zo kan ik toch dicht bij je zijn.'

Ze knijpt haar handen samen om mijn hand. Hoort ze wat ik zeg of is het een reflexmatige reactie? Ik bid voor haar en sluit af met de woorden: 'Nu leg ik mijn hand op je voorhoofd om je te zegenen.'

Dan spreek ik de aloude woorden waarmee de priesters aan het einde van hun gebed in de tempel het volk zegenden: 'De Heer zegent

en beschermt je. De Heer kijkt vriendelijk naar jou en is vol genade. De Heer verliest je geen moment uit zijn liefdevolle ogen en geeft je zijn eeuwigdurende zegen.'

Ze ontspant terwijl ik dat doe en haar ogen gaan zelfs open; ze lijkt me even aan te kijken. Met mijn wijsvinger streel ik even haar wang. Daarna sluit ze haar ogen.

'*Memento mori*' stond er vroeger op het hek van heel wat begraafplaatsen. Het was een waarschuwing: bedenk dat ook jij op een dag gaat sterven, en dan kom je hier te liggen. Realiseer je dat elk mens een keer doodgaat en laat je daar niet door overrompelen.

De cultuur van het *memento mori* ligt achter ons. Het paste bij een tijd waarin veel mensen jong stierven en bij een cultuur waarin deze wereld en dit leven niet als het ware leven werden gezien. Het echte leven lag in de toekomst, als Gods nieuwe wereld zou zijn aangebroken. Je moest je goed voorbereiden op de dood, want anders zou je niet in Gods koninkrijk komen.

In onze cultuur gaat het allereerst om genieten van dit leven. 'Pluk de dag' is het motto van onze cultuur. Dat past beter bij hedendaagse begraafplaatsen. Misschien dan ook in het Latijn: *Carpe diem*. Je gaat een keer dood, dus je moet uit het leven halen wat erin zit. Als je liever een motto van onze cultuur in het Engels wil, zet dan 'YOLO' op het hek bij een begraafplaats: *You only live once*. De confrontatie met de dood laat onze maatschappij beseffen dat we moeten genieten van het leven, want ook wij kunnen zomaar sterven. Dus geniet van het leven, maak een bucketlist ('*to kick the bucket*' is een Engelse uitdrukking voor 'sterven'), streep af wat je hebt gedaan en haal het maximale eruit.

Je kunt wel zeggen dat de slinger nu helemaal naar de andere kant is doorgeslagen ten opzichte van het *memento mori*. De dood wordt weggestopt. Wie bereidt zich nog voor op de dood?

Het moet wel leuk zijn

Vroeger kwamen de meeste mensen jong in contact met de dood. De gemiddelde leeftijd was lager dan nu en kindersterfte kwam veel voor. Dus het kon zomaar gebeuren dat een broertje of zusje stierf. Maar ook grootouders overleden gemiddeld jonger dan nu. Daar kwam nog bij dat veel meer mensen in een agrarische setting leefden. Daarbij zagen kinderen dat een dier doodging en zo was de dood dichtbij. Dat was ook zichtbaar op de plek waar de doden begraven werden. De meeste mensen werden begraven in de tuin rond de kerk, op het kerkhof. De rijkere mensen kochten een plekje in de kerk. De kerken stonden midden in het dorp of de stad en de mensen kwamen er geregeld. Daarbij liepen ze langs de graven op het kerkhof en over de grafstenen in de kerk. Tegenwoordig zijn de meeste begraafplaatsen aan de rand van de stad gesitueerd. En ze worden aan het oog onttrokken door grote hagen die het zicht op de zerken wegnemen. Je moet bewust een begraafplaats op lopen om met de dood in aanraking te komen.

In 2023 kwam de film *Barbie* uit. Deze film speelt zich af in de roze werkelijkheid van poppen die een geweldig leven hebben, met mooie kleren, feestjes en alleen maar vriendelijke mensen. Deze illusie wordt in stand gehouden tot de dood ter sprake komt. Dan gaat het mis en ontstaan er barsten in de roze wereld waarin het leven zich afspeelt. De film is een spiegel van onze samenleving. We houden de dood graag buiten ons denken. Zo proberen we in een illusie te blijven leven.

Je zou kunnen zeggen dat de dood uit het leven wordt gebannen, zodat we daar niet te veel mee in aanraking komen. De bekende Belgische psychiater Dirk De Wachter⁶ ziet dat zijn studenten weinig ervaring met de dood hebben. Hij kijkt door de lens van de psychiatrie naar onze samenleving en signaleert wat niet goed gaat. Er is

6 www.human.nl/brainwash/lees/dirk-de-wachter-rouw.html.